**Kriegsausgabe** **3**

## Abschnitt 3

**für Schüler №** Bn. 926

# Poehlmann's
# Geistes-Schulung
## und -Pflege

umfassend

## Poehlmann's

**Gesundheits- u. Beobachtungslehre**
**Sinnesübung und Denklehre**
**Phantasiebildung**
**Gedächtnis- u. Konzentrationslehre**
**Willensstärkung**
**Redekunst**



By

Poehlmann's

# Geistes-Schulung

## und -Pflege

umfassend

Poehlmann's

Gesundheits- und Beobachtungslehre
Sinnesübung und Denklehre
Phantasiebildung
Gedächtnis- und Konzentrationslehre
Willensstärkung
Redekunst

DRITTER ABSCHNITT



CHRISTOF LUDWIG POEHLMANN
MÜNCHEN ∴ AMALIENSTRASSE 3

# Inhaltsverzeichnis
des
## 3. Abschnittes.

## Gesundheitslehre (Schluss.)

Bei der Wahl der Wohnung sehe man darauf, daß der Raum oder die Räume luftig und sonnig sind. Feuchte, dumpfe Räume beeinträchtigen die Gesundheit, die leibliche und geistige Leistungsfähigkeit. Den größten Raum mache man nicht zur guten Stube, die meist nur benutzt wird, wenn Besuch kommt, sondern zum Schlafzimmer. Man wähle die Wohnung, wenn möglich, nicht zu nahe dem Orte seiner Berufstätigkeit, so daß man gezwungen ist, täglich bei jeder Witterung ein längeres Stück Weges zu gehen. Man bleibe nicht längere Zeit in überhitzten Räumen, sondern lasse durch das Fenster frische Luft ein und erwärme sich lieber durch ein paar Körperübungen. Die Wohnung

Gesunder und genügender Schlaf ist für unsre Leistungsfähigkeit sehr wichtig; acht Stunden ist im Durchschnitt das richtige Maß. Schlaflosigkeit ist heute ein weitverbreitetes Übel, demgemäß gibt es auch in der Apotheke sehr viele Mittel dagegen; aber entweder sind sie nicht wirksam, oder wenn sie es sind, dann sind es starke Gifte, die man meiden sollte und zu denen man nur im äußersten Falle hin und wieder seine Zuflucht nehmen darf. Nimmt man sie fortwährend, dann gewöhnt sich der Körper daran und sie wirken nicht mehr. Die einzige Heilung von Schlaflosigkeit liegt in vernünftiger Lebensweise und Körperpflege, wie in diesem Lehrgang angegeben. Besonders wichtig ist, daß man die Nerven ruhig hält durch Selbstbeherrschung! Kurz vor dem Schlafengehen darf man nicht intensiv geistig arbeiten, sonst kann man lange nicht einschlafen, oder man Der Schlaf

schläft schlecht und unruhig und ruht nicht richtig aus. Man benütze kein weiches Federbett, sondern liege auf harten Matratzen.

Beim Schlafengehen richte man seine Aufmerksamkeit auf den Schlaf und die Erholung und schalte alle anderen Gedanken, besonders alle Sorgen aus, indem man sich sagt, daß man jetzt während der Nacht doch nichts ändern oder tun kann. Es sei deshalb viel besser, man schlafe gesund und hole sich dadurch die nötige Frische, die uns am nächsten Tag auf gute Einfälle bringt, wodurch wir uns aus der Klemme ziehen können. Beim Schlafengehen stelle man sich also fest vor, daß man schlafen und ausruhen und am Morgen neugestärkt zu einer von uns festgesetzten Zeit erwachen wird. Man tue das regelmäßig jeden Abend, ob es anscheinend nötig ist oder nicht. Dadurch schafft man mit der Zeit eine solche Gewohnheit, daß unser Schlaf absolut unserem Willen gehorcht. Wer gut schlafen kann, der kann als letzten Gedanken auch etwas wählen, was er sich einprägen oder was er ausklügeln will, und darüber einschlafen. Da unser Geist während der Nacht mechanisch weiterarbeitet, so ist oft am Morgen schon ein gut Stück Arbeit getan, und mancher wird sich wundern, daß ihm scheinbar unvermittelt die richtige Lösung eingefallen ist.

**Aufstehen**

Wer früh aufsteht, hat keine Lust, abends lange in Kneipen herumzusitzen, und bewahrt sich dadurch vor allerhand Gefahren. Aus diesem Grunde ist das Frühaufstehen nicht nur eine sehr gute, sondern auch äußerst nützliche Willensübung für alle, die gesund an Leib und Seele bleiben und in der Welt vorwärts kommen wollen. Wer bis jetzt an frühes Aufstehen nicht gewöhnt war, der versuche alle zehn Tage um eine halbe Stunde früher aufzustehen, so daß er am Ende eines Monats schon um $1^1/_2$ Stunden früher aufsteht, als es bis jetzt seine Gewohnheit war. Ich rate zu dieser allmählichen Steige-

rung, weil sonst bei manchen der Wille sich nicht stark genug erweist und sie wieder in die alte Gewohnheit zurückfallen. Die allmähliche Steigerung fordert eine geringere Überwindung, für die der Wille leicht ausreicht. Die ersten paar Tage mag Ihnen das Früheraufstehen schwer fallen, aber dann wird es mit jedem Tage leichter.

Man muß nur zur festgesetzten Zeit rasch und entschlossen aus dem Bette springen und nicht denken: „nur noch zwei Minuten", und dann nochmal zwei Minuten, dadurch erschwert man sich die Sache ganz bedeutend. Auf keinen Fall aber darf man, wenn man einmal aus dem Bette ist, sich nochmals auf fünf Minuten hinlegen. Im Gegenteil beginne man sofort mit den Körperübungen wie vorher angegeben. Ist man einmal spät nach Hause gekommen, so stehe man trotzdem zur gewohnten Stunde auf, gehe aber abends früher zur Ruhe, um das Versäumte nachzuholen.

Wenn wir täglich um anderthalb Stunden früher aufstehen, so macht das 547 Stunden im Jahr, die wir zur Förderung der Gesundheit und vor allem zur Erweiterung unseres Wissens gewonnen haben. Welch großen Wissensschatz kann man sich in diesen Hunderten von Stunden aneignen! Und da sollten wir nicht vorwärts kommen! Also morgen früh wird angefangen! Stellen Sie sich gleich Ihren Wecker, oder sagen Sie es sofort Ihrer Hauswirtin oder dem dienstbaren Geiste, daß Sie von morgen früh ab eine halbe Stunde früher geweckt sein wollen; nach 10 Tagen fügen Sie eine weitere halbe Stunde und nach 20 Tagen nochmals eine halbe Stunde hinzu! Denken Sie daran, daß ich Sie fragen werde, und daß Sie als ehrlicher Mensch mir die Wahrheit sagen oder schreiben müssen!

**Erholung**

Bei der Erholung muß man unterscheiden zwischen 1. kleinen Erholungspausen, die während der Arbeit eingeschoben werden, 2. Er-

holung nach angestrengter mehrstündiger oder Tagesarbeit und 3. Erholung nach einer Jahresarbeit. (Die Erholung nach einer Krankheit liegt nicht im Rahmen dieser Anleitung, sondern ist Sache des Arztes.)

1. Bei länger dauernder körperlicher oder geistiger Arbeit soll man nicht bis zur Ermüdung durcharbeiten, weil eine starke Ermüdung sich nur sehr langsam wieder ausgleicht, während ein geringer Ermüdungsgrad sich verhältnismäßig rasch wieder ausgleicht. Man kann also ein größeres Stück Arbeit täglich leisten, wenn man, je nach der Anstrengung, die mit der Arbeit verbunden ist, nach je $^1/_2$ oder $^3/_4$ Stunden eine Pause von 10 Minuten einschiebt. Diese Pause ist einerseits lang genug, um die nötige Erholung zu bewirken, andererseits kurz genug, so daß bei geistiger Arbeit der Faden nicht verloren geht, sondern man ohne weitere Mühe und Zeitverlust sofort dort weiterfahren kann, wo man stehen geblieben ist. Im Gegenteil wird sich während der Pause oft ein Gedanke noch weiter klären. Wie soll man diese kurzen Pausen ausfüllen? Man mache ein paar leichte Körperübungen, um den Kreislauf des Blutes anzuregen (man hüte sich aber vor ermüdenden Übungen), mache ein paar tiefe Atemzüge am offenen Fenster und gehe dann langsam auf und ab.

Pause

2. Nach der zweiten und dritten Arbeitsstunde muß eine längere Pause eintreten; man ergehe sich dann etwas im Freien oder verrichte eine *leichte* Arbeit, oder wenn man sich abgespannt fühlt, strecke man sich recht bequem auf einer Ottomane aus, verbanne jetzt alle anstrengenden Gedanken und richte sie auf „Ruhe“ und „Erholung“.

Anregung

Hat man ein gutes Tageswerk getan, so kann unsere Erholung nicht darin bestehen, daß wir in rauchigen Lokalen uns mit Schach oder Kartenspiel anstrengen und unsere Nerven aufregen,

statt sie ausruhen und neue Kräfte sammeln zu lassen. Wir werden vielmehr in die Natur hinausgehen, um frische und andersgeartete Eindrücke zu erhalten und uns an ihrer Schönheit und Mannigfaltigkeit zu erfreuen. Wir werden in Kreisen von Freunden und befreundeten Familien plaudern und neue Anregung suchen und bei der Wahl der Freunde nicht nur gleichaltrige sondern auch ältere Personen wählen, die uns an Wissen oder Erfahrung überlegen sind, so daß wir von ihnen viel Nützliches lernen können.

Im Winter werden wir hin und wieder gute Konzerte, Theater und Vorträge besuchen; letztere, damit wir nicht nur neue Kenntnisse sammeln, sondern auch damit wir durch die Vorzüge oder Mängel des Vortragenden lernen, wie man öffentlich sprechen soll, um Eindruck zu erzielen, und was man vermeiden muß.

Früh zu Bett

Man sehe darauf, daß man für gewöhnlich frühzeitig genug zu Bett kommt, um bis zur festgesetzten Stunde des Aufstehens genügend Schlaf zu haben, denn nur Ruhe und besonders Schlaf gewährt vollkommene Erholung vom Verbrauch der Kräfte.

Sonntag

3. Manche Leute glauben, daß eine vorzügliche Erholung von geistiger Arbeit während der Woche sei, wenn sie am Sonntag die anstrengendsten Kletterpartien in den Bergen machen; das ist aber ganz verfehlt, denn es ist nur weitere Ermüdung. Tatsache ist, daß diese Leute sich nicht durch die sonntägige Kletterpartie von der geistigen Anstrengung der Woche, sondern sich während der Woche von den Strapazen des Sonntags erholen. Es sind meist Leute, welche eine ziemlich schablonenmäßige Arbeit verrichten, sicher gehören sie nicht zu den hervorragendsten Leuchten ihres eigentlichen Berufes.

Wer während der Woche etwas Tüchtiges leisten will, muß sich am Sonntag ausruhen. Das heißt nun nicht, daß er den ganzen Sonntag auf dem Sofa liegen soll, im Gegenteil ein guter

Ferien

Marsch in Gottes freier Natur wird ihm Erquikkung bringen, aber er muß sich vor starker Ermüdung hüten. Was nun eine längere Erholung einmal während des Jahres anlangt, so wäre es verfehlt, nach angestrengter Arbeit plötzlich gar nichts zu tun; dieser unvermittelte Übergang würde schädlich auf die Nerven wirken, die eben noch einem starken Reiz ausgesetzt waren.

Ein kleiner Reiz muß noch bleiben, darum haben auch die meisten den Drang zu reisen. Durch die Bewegung, Beschaffung von Quartier, neue Umgebung und Eindrücke bleibt ein gewisses Maß von Reiz, nur daß er ganz anderer Art ist. Wer noch die Kraft in sich fühlt, schwierigere Bergtouren oder sonstigen Sport zu treiben, kann auch das tun, nur darf man nicht die ganze Erholungszeit darauf verwenden, sonst kehrt man abgehetzt und ermüdet zur Arbeit zurück. Man teile vielmehr die Erholungszeit in zwei Teile ein. Im ersten folge man seinen Neigungen, im zweiten aber pflege man mehr der Ruhe und beschränke sich auf Spaziergänge. Dann wird man Kraft sammeln und neugestärkt an die Arbeit gehen.

Das Wort Erholung sagt schon, daß sie der Arbeit folgen und nicht vorangehen soll. Nur der, welcher gearbeitet hat, hat ein Recht auf Erholung, ebenso wie man nur über Geld verfügen darf, das man verdient *hat,* und nicht über solches, das man *erst* verdienen *will.*

Schönheit

Die Schönheit spielt im Leben eine größere Rolle, als man glaubt, und deswegen müssen wir nach Schönheit trachten. Wenn ich das sage, so will ich nicht Eitelkeit predigen oder gar Schönheitssalben empfehlen. Wir müssen unterscheiden zwischen Schönheit des Leibes und des Geistes. Nicht jeder kann den höchsten Grad körperlicher Schönheit erreichen, weil er zum Teil ein Gnadengeschenk der Natur ist. Aber einen hohen Grad kann fast jeder erreichen. Gesundheit ist ein bedeutender Grad von Schön-

heit, und wer diesen Anleitungen folgt, kann (besondere Fälle ausgenommen) Gesundheit erreichen, erhalten oder noch steigern, und seine Körperformen zu schönen, d. h. in richtigem Verhältnis stehenden entwickeln.

Ein großer Teil von Schönheit liegt aber auch in der Haltung und im Gang. Lenbach bemerkte einmal zu einem Bekannten über eine Frau, die in weiter Ferne ging: „Dort geht eine schöne Frau", und als der Bekannte einwarf, daß er doch unmöglich ihre Gesichtszüge sehen könne, antwortete der Meister: „Nein, aber ihren Gang." Die Haltung soll immer edel und bei den Frauen auch graziös sein; sie darf aber nicht geziert sein, sondern muß natürlich erscheinen. Die täglichen Körperübungen und der Lauf auf den Zehenspitzen sind eine große Beihilfe zur Entwicklung edler Haltung und elastischen Ganges. Haltung

Wem aber von der Natur schöne Gesichtszüge oder normale Körperformen versagt wurden, der muß doppeltes Gewicht auf die Ausbildung der Schönheit des Geistes legen, um durch Wissen und Liebenswürdigkeit die körperlichen Mängel wettzumachen und im Wettbewerb mit den von der Natur körperlich mehr Begünstigten siegreich zu sein. Und das ist oft gar nicht schwer, denn diejenigen, welche die Natur am meisten begünstigt hat, begehen oft die Torheit, hochfahrend und launisch zu sein, wodurch sie abstoßend wirken, weshalb gerade die größten Schönheiten manchmal sitzen bleiben. Geist

Die Schönheit des Geistes beeinflußt aber auch den Körper direkt, denn das Gesicht und besonders die Augen sind der Spiegel der Seele. Kein intelligenter Mensch kann einen blöden Gesichtsausdruck und kein großer Wohltäter einen harten, abstoßenden haben. Es liegt nicht in unserer Hand, klassische Gesichtszüge zu haben, wohl aber liegt es in unserer Hand, sympathische, anziehende, gewinnende, unwiderstehliche zu haben, und im praktischen Leben sind Seelenspiegel

die letzteren ungleich wertvoller. Wer beide paaren kann, um so besser für ihn. Ihre Intelligenz weiter zu entwickeln, Ihre Gefühle in edle und praktisch wertvolle Bahnen zu lenken und Ihren Willen zu stählen, ist der Zweck dieser „Geistesschulung", die somit indirekt auch auf die Schönheit einwirkt.

Hilfsmittel

Die Schönheit aber ist ein wirksames Mittel in allen Lebenslagen. Man kann einem unsympathischen Menschen viel leichter etwas abschlagen als einem sympathischen. Hat man die Wahl zwischen zwei oder mehreren, so wird man immer den sympathischsten nehmen, wenn die Kenntnisse und das Können nur annähernd gleich sind. Für einen Verkäufer oder eine Verkäuferin wählt man sicher die sympathischste Person, weil sie doppelt so viel Ware absetzen wird als eine wenig sympathische. Wie oft hängt die Kundschaft am Verkäufer, nicht an der Firma, und wenn der Verkäufer die Stelle wechselt oder sich selbst etabliert, so geht die Kundschaft mit. Schönheit ist also eine große Trumpfkarte in der Hand des Besitzers und wohl wert, daß wir darnach streben.

## Überanstrengung und Oberflächlichkeit.

Überanstrengung

Allem Irdischen sind Schranken gesetzt und so auch dem menschlichen Gehirn. Jeder Überschreitung dieser Schranken folgt die Strafe, die in einer zeitweisen oder dauernden Schädigung des betreffenden Organes besteht. Jede Überanstrengung des Geistes und somit des Gehirns muß vermieden werden. Ist die verfügbare Kraft aufgebraucht, so muß eine Ruhepause eintreten, in welcher sie erneuert und ersetzt werden kann. Aber auch übermäßige körperliche Anstrengung wirkt schädigend auf das Gedächtnis. So berichtet Dr. Carpenter in seinem Buche „Mental Physiology", daß ein Engländer, welcher der deutschen Sprache vollkommen mächtig war, beim Besuche eines Bergwerkes in Deutschland

so ermüdete, daß er plötzlich sich keines deutschen Wortes mehr entsinnen konnte. Die geistige Überanstrengung bewirkt es auch, daß aus Wunderkindern niemals Wundermänner oder Wunderfrauen werden, sondern daß nach wenigen Jahren ihr Stern erblaßt. Dr. Hodge ist es auch gelungen, direkt nachzuweisen, daß bei Ermüdung die Kerne der Hirnzellen zusammenschrumpfen und daß das Protoplasma nicht so leicht färbt, d. h. daß sie zu weiterer Arbeitsleistung je nach dem Grade nicht imstande oder nicht geeignet sind.

Besonders bei Kindern vor dem 12. Lebensjahre muß man sehr darauf achten, daß sie geistig nicht überanstrengt werden, da dies leicht zu einer dauernden Minderung geistiger Leistungsfähigkeit führen kann. Ebenso zieht geistige Überanstrengung bei Mädchen in den Jahren der Entwicklung Unterleibsstörungen nach sich. Überanstrengung jeglicher Art muß somit vermieden werden, sollen wir nicht Schaden leiden an Geist und Körper. Sobald Ermüdung eintritt, muß dem Hirn Ruhe und Zeit gegönnt werden sich zu erholen, das will sagen, wenigstens jenem Teil des Hirnes, welcher eben in Anspruch genommen war. Durch die neueren Untersuchungen ist festgestellt worden, wie die Phrenologie früherer Jahre geahnt hat (wenn ihre Einteilung gemäß dem damaligen niederen Stand der Wissenschaft auch falsch war), daß gewisse Arbeit nur gewisse Teile des Hirnes beschäftigt, z. B. Gesichtseindrücke einen Teil, Gehörseindrücke einen zweiten, Geruchseindrücke einen weiteren, die Sprache wieder andere usw. Und so erhalten wir die Erklärung für eine längst bekannte Tatsache, daß Erholung oder Befreiung von der Ermüdung nicht immer in bloßem Nichtstun, sondern oftmals in einem Wechsel der Beschäftigung liegt, so daß jetzt ein anderer Teil des Hirnes zur Arbeit herangezogen wird, während der ermüdete ausruhen und sich erholen kann.

Oberflächlichkeit

Ebenso schädlich wie Überanstrengung ist für das Gedächtnis die Oberflächlichkeit. Sie ist eine ganz unverantwortliche Verschwendung von Hirnzellen. Durch oberflächliches Lesen oder sonstige oberflächliche Aufnahme von Eindrükken werden eine Menge Hirnzellen beschrieben und für Aufnahme weiterer Eindrücke für längere Zeit unbrauchbar oder weniger brauchbar gemacht. Wir haben also diese Hirnzellen mit Eindrücken belastet, welche zu oberflächlich sind, als daß wir sie zurückrufen und irgendwie nutzbar machen könnten, andererseits haben wir diese Hirnzellen doch stark genug in Anspruch genommen, um sie für andere Arbeit unbrauchbar zu machen.

Und wie leicht wird die Oberflächlichkeit zur Gewohnheit! Bis der Mensch zum Schlusse seine Gedanken keine fünf Minuten mehr zusammenhalten kann, an geistiger Leistungsfähigkeit mehr und mehr einbüßt, um endlich am Abgrund der Verzweiflung zu stehen! Viele Leser werden denken: Schwarzmalen und Bangemachen gilt nicht. Aber ich spreche hier nicht theoretisch, sondern aus Erfahrung. In den vielen Jahren meiner Lehrtätigkeit bin ich mit Tausenden und Tausenden von Menschen jeden Standes, jeden Alters, der verschiedenartigsten Temperamente in persönlichem oder brieflichem Verkehr gestanden. Da hat gar mancher sein Herz aufgedeckt und Rat und Trost gesucht, und ich glaube, ich darf sagen: nicht vergebens. Aber da lernt man sehen, wie oft aus unscheinbaren Anfängen sich die fürchterlichsten Situationen herausentwickeln. Und so wie der alte Schmied in der Ruhla bei jedem Hammerschlage „Landgraf, werde hart!" rief, kann ich immer nur rufen: „Mensch, werde gründlich!".

Oberflächlichkeit führt zur Zerstreutheit, der ärgsten Feindin des Gedächtnisses und jeder gedeihlichen geistigen Arbeit.

Das Zeitunglesen ist vielfach verantwortlich

für die Oberflächlichkeit. Es ist eine Gewohnheit der Neuzeit, welche für das Gedächtnis manchen Schaden gebracht hat. Die wenigsten Leute lesen Zeitungen und Novellen, um wirklich Wissenswertes daraus zu schöpfen und es in ihrem Gedächtnisse aufzubewahren; es ist nur die Aufregung des Augenblickes, die sie dazu antreibt, oder um die Zeit zu kürzen. Gewöhnlich werden auch nur die aufregenden Paragraphen gelesen, oder das ganze Blatt von vorne bis hinten, mit Ausnahme solcher Paragraphen, die wirklich Wissenswertes bieten, weil diese zu trocken sind. Was nützt es, zu wissen, daß hundert Stunden vom Orte des Lesers jemand ermordet wurde, daß ein Kassier mit 15 000 Mark durchgebrannt ist, daß in Amerika oder Australien ein Radrennen stattfindet, daß sich in Montecarlo wieder einmal jemand erschossen hat, nachdem er sein Geld dort verspielt hatte, daß ein französischer Journalist einen andern zum Duell gefordert hat, von dem alle Welt im voraus weiß, daß beide mit heiler Haut davonkommen usw.?

Zeitung lesen

Dazu kommt noch, daß manchmal ein Drittel der Meldungen am nächsten Tage dementiert wird, daß man sich also anstrengen muß, das Vorhergegangene zu vergessen, anstatt sein Gedächtnis zu schulen. Dann kommen die Berichte sensationeller Gerichtsverhandlungen, wodurch Spitzbuben auf billige Weise das lernen, was sie noch nicht wissen, die aber dem ordentlichen Menschen schwerlich nützen oder gar den Geist der Menschheit veredeln dürften. Dann liest man eine Auslassung eines politischen Gegners, von der man von vornherein überzeugt ist, daß sie falsch sein muß, weil man selbst anderer Ansicht ist; dazu noch den oftmals einseitigen Leitartikel, und ärgert sich grün und blau darüber. Und das ist der Nutzen des Zeitunglesens!

Aber man weiß dann, was die Welt tut! Die Welt! Nein, was vielleicht drei Dutzend uns

gänzlich unbekannte Personen tun, oder welche Ansicht sie haben, was aber die Millionen tun und denken, das weiß man nicht. Die Zeitungen bestehen zum größten Teil aus abgehackten, gänzlich unzusammenhängenden Paragraphen, so daß unser Geist in fünf Minuten oft von London über Paris, Madrid, Lissabon, Rom, Berlin, St. Petersburg, New-York, Melbourne nach Peking oder Kalkutta hüpft. Es ist das Unzusammenhängende, das unserem Gedächtnis so schädlich ist, und die Tatsache, daß sich niemand vornimmt zu merken, was er liest. Auch Zeitunglesen *könnte* für das Gedächtnis nützlich gemacht werden, aber heute liest jeder nur, um zu vergessen. Dazu kommt noch, daß bei vielen Zeitungen zu wenig Wert auf gutes und schönes Deutsch gelegt wird. Bei der Eile, mit welcher viele Artikel geschrieben werden müssen, ist dies auch kaum möglich. Wer aber Tag für Tag schlechtes Deutsch liest, gewöhnt sich daran, verliert das feinere Sprachgefühl und erleidet Einbuße am eigenen Stil, während der kleine Druck auf oft schlechtem Papier durchaus nicht zur Schonung der Augen beiträgt. Hierher gehört auch das unsinnige Verschlingen von Romanen und Novellen.

Prüfungen

Von allem das schlimmste aber sind die Schulprüfungen, sintemalen sie Überanstrengung mit Oberflächlichkeit paaren. Ich bin auch überzeugt, daß die Mehrzahl der Lehrer sie in des Herzens innerster Falte verabscheuen, aber gleich den Schülern sind sie die Opfer eines verfehlten Systems. Als ob ein tüchtiger Lehrer, dem eine vernünftige Zahl von Schülern anvertraut ist, nicht Tag für Tag wüßte, wie es um das wirkliche, das verdaute und deshalb allein nutzbringende Wissen jedes einzelnen Schülers steht! Wenn man freilich dem einzelnen Lehrer 50, 60 und mehr Schüler aufbürdet, dann ist er außerstande, mit jedem einzelnen in genügender Fühlung zu bleiben. Und um eine solche Über-

lastung der Lehrer zu ermöglichen, ist man auf den geistesmordenden Plan der Prüfungen verfallen.

Was sind nun die Folgen dieser Einrichtung? Daß die Schüler beim Herannahen der Prüfungszeit möglichst viel Wissen in ihren Kopf zu stopfen suchen, um die Prüfung gut zu bestehen. Wohlgemerkt, sie stopfen von vornherein mit der ausgesprochenen Absicht, daß das Wissen nur bis zur Prüfung zu dauern braucht, was nachdem daraus wird, darum kümmert man sich nicht. Wozu soll solches Wissen nütze sein? Ist das nicht geradewegs die Umkehrung des alten römischen Sprichwortes: „Nicht für die Schule, sondern für das Leben lernen wir.“ So wird die Jugend systematisch zur Oberflächlichkeit erzogen. Wenn nun trotzdem ein Teil zu tüchtigen Gliedern der menschlichen Gesellschaft heranwächst, so ist es mehr trotz als infolge unseres Erziehungssystems. Welche Macht würde aber ein Staat darstellen, dessen Bürger von Jugend auf zur Gründlichkeit anstatt zur Oberflächlichkeit erzogen wurden?

Schaden

Die Überanstrengung zeigt augenfälliger als die Oberflächlichkeit den Schaden der Prüfungen, da die durch sie hervorgerufene Schädigung sich nicht auf das Hirn beschränkt, sondern auch auf das allgemeine körperliche Wohlbefinden erstreckt. Ich erinnere mich eines jungen Mannes, der sein Gymnasialabsolutorium mit Note I mit Auszeichnung bestand, aber 30 Tage später hat sein überanstrengtes Hirn die ewige Ruhe gefunden. Und dies ist nicht der einzige Fall, in dem ein blühendes Menschenleben nach jahrelangen Sorgen der Eltern dem Prüfungsmoloch zum Opfer fiel. Welche Zahl soll ich aber nennen für die, so wohl den Klauen des Todes entronnen, aber zeitlebens an Geist und Leib, besonders den Nerven geschädigt sind?

Und erfüllt die Prüfung ihren Zweck? Nehmen wir eine Geschichtsprüfung. Zwei Schüler

zwecklos haben im großen und ganzen gleich gute Kenntnisse in der Geschichte, aber der eine hat bei der Vorbereitung mehr sich in den einen Zeitabschnitt vertieft, der andere in einen anderen; der eine hat Glück, indem er gerade darüber gefragt wird, was er besonders sorgfältig studiert hat, der andere hat Pech, indem die an ihn gerichtete Frage vielleicht gerade den einen kleinen Zeitabschnitt betrifft, den er vernachlässigt hat. Der eine erhält die beste, der andere die schlechteste Note, aber keiner von beiden diejenige Note, welche seinem allgemeinen Wissen entsprechen würde.

So schreibt Prof. Dr. Offner, der gleichzeitig ein erfahrener praktischer Schulmann und ein feinsinniger Psychologe, d. h. auch ein scharfer Beobachter ist, in seinem Buche „Das Gedächtnis“: „Es ist für die meisten Schüler richtig, wenn Andreae findet, daß bei keiner Gelegenheit der Examinand weniger imstande ist, mit seinem Denken ans Licht zu kommen, als bei der Prüfung. Hierher gehört endlich die bekannte Erfahrung, daß uns die besten Gedanken sich einstellen erst nachdem der richtige Moment, wo wir sie hätten anbringen sollen, vorbei ist, sozusagen erst wieder auf der Treppe.“

eine Lotterie Prüfungen sind also eine Lotterie. Für die wirkliche Brauchbarkeit des Menschen im praktischen Leben beweisen sie oftmals herzlich wenig. Bismarck absolvierte mit Note III und Liebig stritt sich mit Ihering um die Ehre, Klassenletzter zu sein! Nun wird man sagen, Prüfungen sind notwendig, weil der Schüler in der Beurteilung seines Wissens sonst gänzlich der natürlichen Zu- oder Abneigung des Lehrers preisgegeben ist, und wenn auch sicher die überwiegende Mehrzahl der Lehrer nur der Gerechtigkeit folgt, so gibt es im Lehrer- genau so wie in jedem anderen Stande wohl einzelne, welche weniger gewissenhaft sind, sich durch persönliche Neigung stark beeinflussen lassen

und so durch Ungerechtigkeit viel Unheil stiften können.

Das ist eine Frage, deren Behandlung ich bei allen, welche gegen Prüfungen geschrieben haben, vermißt habe, die aber dringend der Lösung bedarf. Sie läßt sich vielleicht dadurch beantworten, daß Inspektoren mehrfach während des Jahres unangemeldet erscheinen, um sich von den Fortschritten der einzelnen Schüler zu überzeugen, wobei sie aber nicht alles Gewicht auf das positive Wissen legen, sondern durch sogen. Verstandesfragen zu ergründen suchen, inwieweit der Unterricht und das Aneignen positiver Kenntnisse die Denkfähigkeit bei jedem einzelnen entwickelt hat. Darin allein zeigen sich die Kenntnisse, die wirklich verdaut und in den bleibenden Besitz des Seelenlebens übergegangen sind.

Hohes Alter

Für die Abnahme der geistigen Leistungen und besonders des Gedächtnisses wird schließlich oft das zunehmende Alter verantwortlich gemacht. Gewöhnlich ist es aber nicht das zunehmende Alter, sondern zunehmende Interesselosigkeit und eine damit verbundene Verflachung der Beobachtung und Aufmerksamkeit. Cicero sagte sehr richtig, daß er noch niemals gehört hätte, daß ein Mann, und wenn er noch so alt wäre, vergessen hätte, wo er seinen Schatz aufbewahrt hätte. Wenn er anderes vergißt, so ist es eben nur mangelndes Interesse. So finden wir auch, daß große Denker ihr gutes Gedächtnis bis ins höchste Alter bewahren, während bei Leuten, welche hauptsächlich körperliche Arbeit verrichten, das Gedächtnis ganz empfindlich nachläßt. Die meisten Leute sind eben noch keine Denker, aber warum sollten sie es nicht werden?

Körperliche Arbeit schließt doch sicher das Denken nicht aus. Der Schuster Hans Sachs war ein großer Dichter, der Schuster Boehme ein großer Philosoph. Nun hat freilich nicht

jeder die Anlage zum Dichter oder Philosophen, aber jeder zum Denken. Das Denken kann ja auch mehr praktischer Natur sein. Bewundern wir nicht heute noch die Arbeiten mittelalterlicher Handwerkskunst? Die sind aber sicher nicht ohne Denken, viel Denken zustande gekommen. Durchdachte Originalarbeit erzielt auch immer gute Preise. Das Denken macht sich also in mehrfacher Hinsicht bezahlt, nicht nur mit Bezug auf ein gutes Gedächtnis im Alter. Aber selbst wenn das Gedächtnis mit der wachsenden Zahl der Jahre schon bedeutend abgenommen hat, kann es durch Übung nach richtigen Grundsätzen wieder bedeutend verbessert werden. Wir haben Belege dafür in der Literatur, und ich selbst erhielt u. a. die Bestätigung in einem Dankschreiben eines 77jährigen Arztes.

## Notverbindungen.

Wie schon früher bemerkt, ist es leicht genug, zwei Gedanken oder Wörter, welche in einer direkten Beziehung zueinander stehen, in unserm Geiste unauflöslich aneinander zu knüpfen. Es gibt jedoch viele Gedanken und Wörter, unter welchen eine solch direkte Verbindung nicht besteht, und die man sich dennoch oft im Zusammenhange miteinander denken muß. Wo eine Verbindung nicht besteht, müssen wir deshalb eine solche schaffen und zwar auf natürlichem Wege. Dies geschieht, indem wir dem natürlichen Gedankengange gemäß zwischen den zwei noch unverbundenen Wörtern, welche wir der Kürze halber für die Zukunft immer Extreme nennen wollen, Zwischenglieder einschalten, welche eine solche Verbindung herstellen. Wollen wir uns z. B. merken, daß die Schlacht bei La Belle Alliance oder (Waterloo) im Jahre 1815 geschlagen wurde, so wissen wir, daß wir (1)815 mit „fatal“ übersetzen können. Für viele besteht jedoch noch keine Beziehung zwischen „La

Belle Alliance“ und „fatal“, und wenn wir uns nicht merken können, daß „fatal“ zu „La Belle Alliance“ gehört, so nützt es uns überhaupt sehr wenig, die Zahl in ein Wort zu übersetzen. Wir können jedoch folgenden Gedankengang zu Hilfe nehmen: „La Belle Alliance“ . . . Alliierte . . . helfen . . . im Stiche lassen . . . „fatal“. Hier besteht nämlich derselbe Grundgedanke als auch Ähnlichkeit des Lautes zwischen Alliance und Alliierte, da Alliance Bündnis und Alliierte Bundesgenossen bedeutet; Ursache und Wirkung zwischen Alliierte und helfen, da Völker Bündnisse schließen, um einander zu helfen; Gegensatz zwischen helfen und im Stiche lassen. Gegenst. und herv. Eig. zwischen im Stiche lassen und fatal, weil es immer fatal ist, wenn man im Stiche gelassen wird.

(Für den gewandten Schüler besteht natürlich eine direkte Beziehung, weil Napoleon I. durch die Schlacht bei La Belle Alliance die letzte Hoffnung abgeschnitten wurde, und sie somit für ihn höchst „fatal“ war.)

Auf solche Weise können wir zwischen jeden beliebigen zwei Wörtern in unserem Geiste eine zufällige Verbindung schaffen. Eine solche ausgedehnte Beziehung (zwei Extreme verbunden durch Zwischenglieder) heißen wir fortan eine Notverbindung. Um solche Notverbindungen herstellen zu können, brauchen wir uns nur das in den Geist zurückzurufen, was wir über die zwei Extreme wissen. Die Begriffsfamilienübung ist eine gute Vorübung zum Herstellen von Notverbindungen, weil wir dadurch lernen, auf einen Blick all die vielen Wörter zu überschauen, welche mit der einen und der anderen Extreme in Beziehung stehen, wodurch sich rasch ein Übergang von der einen zur anderen ergibt.

Es bleiben noch folgende Regeln zu beachten: 1. Der Zwischenglieder sollen gewöhnlich nicht mehr als vier sein; je weniger ihrer sind, desto stärker ist die Beziehung. 2. Ein Zwi- Regeln

schenglied oder die zweite Extreme darf sich immer nur auf das unmittelbar vorhergehende Wort beziehen, denn wenn es sich noch auf das zweitvorhergehende bezieht, ist das dazwischen liegende offenbar überflüssig. 3. Ein Wort darf zweimal, aber nie dreimal in derselben Notverbindung gebraucht werden, z. B. wenn wir Feder mit Nase verbinden wollen; Feder, Federspitze, Nasenspitze, Nase; hier ist jedes Wort zweimal gebraucht. 4. Zwischenglieder sollen nicht in einem ganzen Satze bestehen, sondern so kurz als möglich sein, gewöhnlich nur ein Wort enthalten.

Einprägen der Notverbindungen

Dieselben Beziehungen sind nicht für alle Leute gleich lebhaft, da die Kenntnisse und Erfahrungen verschiedener Leute nicht dieselben sind. Hätte z. B. jemand auf einer Reise in Nürnberg eine große Summe Geldes verloren, so bestünde für ihn Zeit seines Lebens eine sehr lebhafte zufällige Verbindung zwischen Nürnberg und Verlust, während für einen anderen, dem dies nicht begegnet ist und der nicht von einem derartigen Fall gehört hat, wahrscheinlich keine Beziehung zwischen Nürnberg und Verlust besteht. Jedes muß sich deshalb seine eigenen Verbindungen schaffen. Bei einem Anfänger prägt jedoch das Herstellen einer Notverbindung allein die Extreme noch nicht genügend seinem Geiste ein. Er muß sie förmlich lernen, indem er die Notverbindung vorwärts und rückwärts hersagt und dabei scharf an die Beziehungen denkt, durch welche die einzelnen Wörter untereinander verbunden sind, und zwar so: La Belle Alliance, Alliierte, helfen, im Stiche lassen, fatal — fatal, im Stiche lassen, helfen, Alliierte, La Belle Alliance; und so ungefähr ein halbes Dutzend mal; darauf wiederhole er nur die beiden Extreme: La Belle Alliance, fatal — fatal, La Belle Alliance — fatal, La Belle Alliance — La Belle Alliance, fatal.

Wer eine Notverbindung so gelernt hat, dem

muß, so oft er an La Belle Alliance denkt, sofort fatal einfallen und umgekehrt, und zwar *ohne* daß er an die Zwischenglieder denkt, denn die Zwischenglieder werden *bloß* eingeschaltet, um eine Verbindung zwischen zwei Wörtern herzustellen; sobald diese hergestellt ist, werden die *Zwischenglieder abgedankt* und eine Extreme muß unmittelbar die andere in den Geist zurückrufen. Wir haben hier denselben Fall wie bei Napoleon und St. Helena. Es gab eine Zeit, zu der uns der Name St. Helena nicht an Napoleon I. erinnert hätte. Dann lasen wir in einem Geschichtsbuche, daß Napoleon nach St. Helena verbannt wurde. Das Geschichtsbuch und unser Lesen waren das Mittel, welches die beiden Namen in unserem Geiste miteinander verknüpften, aber wenn wir heute St. Helena hören, denken wir nicht mehr an das Geschichtsbuch und das Lesen, sondern unmittelbar an Napoleon I.

Zwischenglieder ausschalten

Auch im ersten Abschnitte der Geistesschulung dient das Aufsuchen der Beziehungen zwischen je zwei Wörtern der Sprachenreihe dazu, um die Wörter miteinander zu verknüpfen. Beim späteren Hersagen der Wörter jedoch denken wir nicht mehr an die Beziehungen, sondern ein Wort ruft unmittelbar das nächste in uns wach. Das Aufsuchen der Beziehungen und hier die Zwischenglieder sind nur ein Mittel, um die betreffenden Wörter (hier die Extreme) miteinander zu verbinden. Sobald dieser Zweck erreicht ist, sind sie überflüssig und das Erinnern ist ein direktes. Es schleifen sich eben, wie die Psychologie sagt, die Verbindungsbahnen der einzelnen Assoziationen immer mehr aus, so daß schließlich ein bequemer, durch keine Zwischenstationen gehemmter Weg zwischen den beiden Hauptpunkten (-begriffen) hergestellt ist.

Begründung

Ein weiteres Beispiel kann das erläutern. Wenn ein Postbeamter mit dem „Sortieren“, dem Verteilen von Briefsendungen nach Kursen, Bahnposten usw. beschäftigt ist, so muß er als

Anfänger bei jedem Briefe, den er in die Hand nimmt, eine größere oder geringere Zeit überlegen und zaudern, bis er sich klar geworden ist, auf welchen Weg er die betreffende Sendung zu leiten hat. Hat er aber eine bestimmte Zeit in diesem Fache gearbeitet, so werden die Zwischenglieder (Lage des Ortes, bequemste und schnellste Verbindung usw.) ausgeschaltet und ein blitzschneller gedanklicher Prozeß tritt ein. Vom Lesen des Ortsnamens bis zum Befördern des Briefes in das betreffende Schrankfach ist nur ein Augenblick erforderlich. Es sind also von dem Anfangsgliede der Gedankenkette (Lesen des Ortsnamens) bis zur Willenshandlung (Legen in das bestimmte Fach) sämtliche Zwischenstationen (Wo liegt der Ort? — Welches ist die nächste Bahnstation? — Welches die bequemste Zugverbindung? — Welches ist das Fach des Sortierschrankes?) ausgeschaltet. Ein Beweis, bis zu welchem Grade Übung und angespannte Aufmerksamkeit führen können.

Da nun bei den Notverbindungen die einzelnen Glieder im engen Zusammenhange untereinander stehen, so genügen schon ein paar aufmerksame Wiederholungen in der oben angegebenen Weise, um die Verbindungsbahn so auszuschleifen, daß die Zwischenglieder wegfallen und das Zurückrufen der einen Extreme durch die andere ein direktes ist. Die praktischen Versuche von Ebbinghaus und anderen haben dargetan, daß auch beim Hersagen von sinnlosen Reihen der Geist die Neigung hat, mehr und mehr Zwischenglieder auszulassen und dem Endwort direkt zuzusteuern. Wird dies bei unseren Notverbindungen, welche eigentlich kleine Reihen darstellen, von vornherein mit Absicht angestrebt, so tritt dieser Erfolg auch entsprechend viel schneller und sicherer ein.

Es steht auch nicht zu befürchten, daß später eine Extreme eine unrichtige zweite in uns wachrufen wird, obgleich wir ein Wort in unserem

Leben in den verschiedensten Zusammenhängen gebraucht haben, denn schreibt Offner: „Spielen sich an zwei Stellen des Großhirnes ganz oder teilweise gleichzeitige Erregungsvorgänge ab, so bleiben nicht nur Vorstellungsdispositionen zurück, sondern, infolge des wechselseitig stattfindenden Errungenschaftsaustausches zwischen beiden Stellen, auch eine Assoziation, d. h. eine Disposition zur Weiterleitung einer eventuellen Erregung von der einen eine Vorstellungsdispotion tragende Stelle zur anderen.“ Und Ziehen schreibt: „Bei der fast durchgängigen Verbindung der Hirnrinden-Elemente untereinander könnte allerdings vom rein anatomischen Standpunkt die von dem Reiz bei seinem zweiten und dritten Auftreten hervorgerufene Erregung der Empfindungselemente der Sehrinde zu ganz anderen, streng genommen zu fast allen überhaupt vorhandenen Erregungselementen gelangen, nach dem physiologischen Gesetz der Ausschließung wird jedoch die Erregung den Weg zu denjenigen Erregungselementen einschlagen, welche früher bereits von derselben oder einer ähnlichen Erregung durchlaufen worden sind und noch jetzt Sitz einer analogen Veränderung sind.“

Ich habe diesen Punkt eigens so ausführlich behandelt, weil sonst flüchtige Leser — leider gibt es solche, sonst würden nicht des öfteren Fragen an mich gestellt, welche in diesen Heften schon ausführlich beantwortet sind; berechtigte Fragen beantworte ich immer gerne — zu dem Schlusse kommen könnten, daß wir uns mittels der Zwischenglieder erinnern, unser Gedächtnis also mit einer Menge unnötigen Ballastes belasten müßten, was diese Methode ja unbrauchbar machen würde. Dadurch, daß die Zwischenglieder nur für den Augenblick zur Herstellung der Verbindung benötigt sind, dann aber wegfallen, können wir dieselben Zwischenglieder bei den verschiedensten Notverbindun-

gen verwenden, ohne daß wir zu fürchten brauchen, daß wir von einer Extreme auf eine unrichtige zweite kommen. Dies könnte nur vorkommen, wenn wir uns mittels der Zwischenglieder erinnern müßten.

nicht zeitraubend

Nun könnte man einwerfen: Dieses Lernen mittels Notverbindungen mag ja sehr sicher sein, aber es ist auch sehr zeitraubend. Dem ist aber nicht so. Am Anfang mag man ja etwas unbehilflich im Herstellen von Notverbindungen sein, man sieht nicht den geraden Weg und nimmt mehr Zwischenglieder, als eigentlich notwendig ist. Übung macht eben überall den Meister. Als wir lesen lernten, mußten wir zuerst buchstabieren, und das war eine langsame und langweilige Arbeit. Aber bald kamen wir über das Buchstabieren hinaus, und heute wird keines von uns sagen, daß das Lesen eine langsame und langweilige Beschäftigung sei, oder daß es nicht der Mühe wert war, uns kurze Zeit hindurch der Mühe des Buchstabierens zu unterziehen, um später flott lesen zu können.

Und so ist es auch hier. Mit einiger Übung werden wir bald so weit sein, daß wir in dem Augenblicke, in welchem uns jemand zwei unzusammenhängende Wörter nennt, auch schon die nötigen Zwischenglieder wissen. Wir werden finden, daß wir immer weniger Zwischenglieder brauchen, und daß wir die Notverbindungen immer weniger vor- und rückwärts herzusagen brauchen, um uns die Extreme einzuprägen, bis schließlich das Erfassen der Beziehung zwischen zwei Extremen genügt, um sie dauernd in unserem Geiste miteinander zu verknüpfen.

Bei Jahreszahlen kann man oft eine direkte Beziehung herstellen, wenn man statt des einen Wortes, welches die Jahreszahl ausdrücken würde, einen kurzen Satz wählt, in welchem man nur den ersten Mitlauter eines jeden Wortes gelten läßt.

Wir können uns z. B. das Jahr der Entdeckung Amerikas auf folgende Arten merken:

„Entdeckung Amerikas“, Indianer, Indier, *Turban* 1492,

oder „Entdeckung Amerikas“, Goldfelder, Edelsteine, *Rubin* (1)492,

oder „Entdeckung Amerikas“, *rauben* (1)492,[1])

oder „Entdeckung Amerikas“ (*d*ie) *R*othäute *b*angen *n*ie (1)492.[2])

Aber, könnte jemand einwenden, wenn ich die Verbindung herstelle, wie soll ich später wissen, ob alle Konsonanten Geltung haben, wie in *rauben,* oder nur immer der erste, wie in *die Rothäute bangen nie*? Da bei Jahreszahlen gewöhnlich nicht mehr als drei Zahlen und nie mehr als vier in Betracht kommen, so gelten, wenn wir nur ein Wort haben, alle Mitlauter. Haben wir jedoch mehrere Wörter, von denen jedes oder nahezu jedes mehr als einen Konsonanten enthält, so gilt immer nur der erste. Diese verschiedenen Arten lassen sich auf andere Zahlen, wie die Länge von Flüssen, Höhe von Bergen, spezifische Gewichte usw. anwenden. Da die Kenntnis bei den verschiedenen Schülern wechselt, so muß jeder für sich selbst entscheiden, welche Art für ihn in jedem einzelnen Falle die zuverlässigste ist. Wo er Verwechslung fürchtet, kann er ja vorläufig immer seine Zuflucht zur Notverbindung nehmen. Zur weiteren Erläuterung dieser Zeilen wird es am zweckdienlichsten sein, hier eine Anzahl von Beispielen anzuführen:

## Geschichte.

Gründung Roms *Klim*a [753] (Rom ist wegen seines fieberischen Klimas bekannt).

Der Papst setzt Karl d. Gr. die Kaiserkrone auf, Au*f*sa*tz* [800].

---

[1]) Seit der Entdeck. Am.'s sind nämlich die Indianer nach und nach fast all ihres Landes beraubt worden.

[2]) Amerika und Rothäute ist zufällige Verbindung und die Indianer sind wegen ihrer Tapferkeit bekannt.

Erdbeben von Lissabon, *d*as *g*ewaltige E*l*ement *l*osgelassen [1755].
Französische Revolution, *k*ein *v*ernünftiges *Be*nehmen [(1)789].

Um sich die Daten der Geburt und des Todes eines großen Mannes zu merken, verbinde man das Wort, das sein Geburtsjahr ausdrückt, mit seinem Namen und das Wort, das sein Todesjahr wiedergibt, mit dem seines Geburtsjahres, zum Beispiel:

„Dante“, Kaffeetante, „deine Schale“, 1265, „Mund“ (1)321.
„Goethe“, alt, „Grab“ (1)749, graben, „Mine“ (18)32.
„Schiller“, Taucher, „Klippe“ (1)759, „Fossilie“ 1805.
„Mozart“, arm, reicher Engländer, „englisch“ (1)756, annexieren, „geben“ (1)792.
„Beethoven“, Haus, Straße, „enge Gasse“ (1)770, „Öffnung“ (1)827.
„Raphael Sanzio“, Madonna, Modell! „rufe Emma“ (1)483, jung, blühen, „Lenz“ (1)520.
„Napoleon I.“, „*d*ie *k*ann i*ch* *b*esiegen“ 1769, „*d*ie *F*ei*nd*e“ 1821.

## Geographie.

Länge des Amazonenstromes[1]), *k*riegerische *L*eute *s*ind *s*ie, 7500 km (die Amazonen waren der Mythe nach ein kriegerisches Frauenvolk).
„ der Seine, *G*esellschaft *s*ehr *l*ustig (in Paris) 705 km.
„ des Po, *sch*öne *G*etreide-*S*aat 670 km (die Ufer des Po sind sehr fruchtbar).
„ des Rheines, *d*em *s*ingen *w*ir *n*ach, 1032 km (Rhein der Gegenstand vieler deutscher Lieder).
„ der Themse, *w*ir e*r*bauen *P*anzerschiffe 349 km.

[1]) Die Flusslängen und Berghöhen sind in verschiedenen Büchern verschieden angegeben.

Länge der Donau, ei*n*e *f*esche *Ch*ansonette *s*ingt (in Wien) 2860 km.

Höhe des Mount Everest, *Flötz*eis, 8500 m (als der höchste Berg hat er viele Eisschichten = Flötze).

„ „ Montblanc, *r*auhe *Kupp*el, 4795 m.

„ „ Finsterahorn, *r*ei*n*e *K*oh*l*e, 4275 m (Kohle ist schwarz = finster).

„ „ Altvater, *d*ie E*r*be*n*, 1492 m.

„ „ Righi, *d*arnach *f*ühlt *j*eder *S*ehnsucht, 1850 m.

Areal des Ammersees, A*r*ea*l* 45 qkm.

„ „ Bodensees, a*l*le *n*utzen *m*ich, 523 qkm (die verschiedenen Länder).

„ „ Vierwaldstättersees, *D*ia*d*e*m*, 113 qkm (dieser See ist die Perle der Schweiz), *R*oms e*w*ige *K*rone (Tiara), 437 m über dem Meeresspiegel.

Wer Geographie studiert, sollte sein Wissen nicht so sehr aus Büchern als aus Landkarten schöpfen, geradeso wie ein Anatom, Botaniker, Chemiker usw. sich durch eigenes Zerschneiden von Körperteilen, selbstangestellte Untersuchungen, Vergleichungen und Experimente von der Lage der einzelnen Adern oder Nerven, den Bestandteilen einer Pflanze oder den Eigenschaften von Chemikalien überzeugen sollte. Es ist außerordentlich nützlich, Landkarten aus dem Kopfe zu zeichnen und dann mit dem Original zu vergleichen. (Siehe später unter „Zeichnen".) Müssen Länder, Städte, Flüsse in genauer Reihenfolge gelernt werden, so verfahre man wie folgt:

*Deutsches Reich*, Deutschherren, *Preußen*, Bräuer, *Bayern*, Nürnberg, Hans Sachs, *Sachsen*, salzen, Wirte, *Württemberg*, Würmkanal, *Baden*, hungrig, essen, *Hessen*, schwer verdauen, *Mecklenburg-Schwerin*, Schweden, Olaf, *Oldenburg*, Olivenöl, Wein, *Sachsen-Weimar*, Musenstätte, streben, *Mecklenburg-Strelitz*, Litzen, schwarz, *Braunschweig*, Mund halten, *Anhalt*, Dieb, das

Meinige, *Sachsen-Meiningen,* Herzog, Adel, Gothaer Kalender, *Sachsen-Koburg-Gotha,* Goten, altes Volk, *Sachsen-Altenburg,* junges Mädchen, *Lippe-Detmold,* Jugend, *Reuß jüngere Linie,* Knabe, Rudolf, *Schwarzburg-Rudolstadt,* Burgverließ, abgesondert, *Schwarzburg-Sondershausen,* Räuber, *Waldeck,* bemoost, *Reuß ältere Linie,* weiß, *Schaumburg-Lippe,* Meer, *Hamburg,* Cholera, Fieber brennen, *Bremen,* Menschen, Liebe, *Lübeck,* lüsten, *Elsaß-Lothringen.*

Braucht man Nebenflüsse, Städte usw. nicht in genauer Reihenfolge zu wissen, so kann man sie oft so zusammenstellen, daß eines unmittelbar auf das andere führt, z. B. die Städte von Oberbayern:

*Erd*ing, *Lands*berg, *Burg*hausen, *Moosburg, Rosen*heim, *Laufen, Wasser*burg, *Mühl*dorf, Traun*stein, Pfaffen*hofen (trauen), *München* (Mönch), *Freising* (singen), Pa*sing, Ingolstadt, Weil*heim.

## Geschäftliches.

Merken von Qualität, Muster, Größe und Preis.

Tischtücher und Servietten, Qualität 20, 30, 40 u. 75.

| Muster | 165/165 ctm | 180/180 ctm | 180/200 ctm | 60/60 ctm | 65/65 ctm |
|---|---|---|---|---|---|
| 312—318. 350 | 1.80 | 2.10 | 2.60 | 3.— | 3.50 |
| 113. 197. 200 | 2.— | 2.40 | 3.— | 3.30 | 3.80 |
| 24. 30. 40 | 4.10 | 4.60 | 5.50 | 4.10 | 4.70 |
| 2002 | 6.— | 7.20 | 8.— | 5.60 | 6.30 |
| | Tischtücher | | | Servietten | |

*Ausarbeitung: Tischtücher,* Damast, *Qualität,* Wein, naß (20), Ems (30), Bad, Russe (40), Frankreich, Calais (75), Schiff, Modell, *Muster,* Moden (312), Motiv (318), Malice (350), Sünde, *Größe,* die Kleinen, die Schule (165/165), Lehrgeld, *Preis,* heiß, Fieber, Typhus (1 ℳ 80),

typhös (180/180), heißes Klima, Indus (2 ℳ 10), Teehaus (180), zahlen, Einsatz (200), Wette, ein Schütze (2 ℳ 60), Schuß (60/60), zielen, messe es (300 = 3 ℳ), Schule (65/65), einüben, Miliz (3 ℳ 50), Garderegiment, *Muster,* schön, Diadem (113), Ball, Musik, die Pauke (197), einfallen, Einsatz (200), Geld. *Preise,* neue (2 ℳ), neue Landschaften, eine Reise (2 ℳ 40), Mai (3 ℳ), Blume, Mimose (3 ℳ 30), ananfassen, umfasse (3 ℳ 80).

Bei den Mustern 312—318. 350 ist zuerst immer die Größe in Zentimeter, dann der Preis angegeben, bei den Mustern 113, 197, 260 ist die Größenbezeichnung weggelassen und sind nur die Preise angegeben, da die Größe für alle vier Rubriken von Mustern gleich bleibt.

Arbeiten Sie den Rest zur Übung selbst aus.

Das Schiff „Helene" des Schiffers Schmitz führt 321 Waggon Weizen für Bierbaum & Co. in Kiel.

*Helene,* fromme Helene, kein Witz, *Schmitz,* Schmiß, *Wunde* (321), Kriegsvolk, Ackerbauer, *Weizen,* Weißbier, *Bierbaum,* Mastbaum, *Kiel.*

———

Auftrag No. 984 vom 12/10/07 für 130 Stück Fancy prints, Qualität No. P 420 ad $2^{13}/_{16}$ d per yard (englische Elle).

*Puffer* (984), gib *acht!, Deine Tatze* (12/10), Hand, Finger, *Thomas* (130), skeptisch, Fantasie, *Fancy prints, Prinz* (P 420), falscher Prinz, Fälschung, *eine systematische* ($2^{13}/_{16}$).

Kaufmännische Ausdrücke.

*vergleichen,* gleich, Kollege, *kollationieren.*
*Abzug,* Einzug, Dekoration, *Dekort.*
*Vermögen,* feststehend, Akten, *Aktiva.*
*Schulden,* unangenehm, Leiden, Passion, *Passiva.*
*De*bet, *d*er soll *b*ezahlen.

*Kre*dit, *k*ann *r*uhig *e*inschlafen (hat bezahlt). *Zinsvergütung*, gutschreiben, die es konnten, *Diskont*.

### Buchhaltung.

Nehmen wir gleich an, Sie hätten mehrere Kunden desselben Namens in verschiedenen Städten, und sie seien auch auf mehreren verschiedenen Seiten eingetragen, so wählen wir Wörter, welche die Seitenzahl wiedergeben, und deren erstes durch seinen ersten Mitlauter zugleich die Stadt andeutet (sind die Kunden in derselben Stadt, so deute man die Straße an); zum Beispiel:

Schmidt in Hamburg, Schmidt in Wien und Schmidt in Lübeck.

*Schmidt* ... *Hamm*er (*H*amburg, Seite 34) ... *St*ie*l* (S. 615) ... *kurz* (S. 740).

*Schmidt* ... kräftig ... Wu*cht* (Wien 61) ... zertrümmern ... *R*ui*nen* (422).

*Schmidt* ... Flamme ... *lodern* (Lübeck 142) ... u*nr*uhig (247).

———

Abgang und Ankunft von Zügen, Verabredungen, die man für bestimmte Stunden getroffen, das Jahr der Ausgabe von Büchern, ihre Verfasser und Verleger, den Umfang von Bestellungen, Lieferungstermine, Verfallzeit von Akzepten usw. lassen sich alle auf ähnliche Art behandeln.

### Monatsdaten.

Kaiser Wilhelm II. ist geboren am 27. Januar 1859.

*Kaiser Wilhelm*, zärtlicher Gatte, Kuß, *n*eige *d*ie *Lipp*e 27. I. 59.

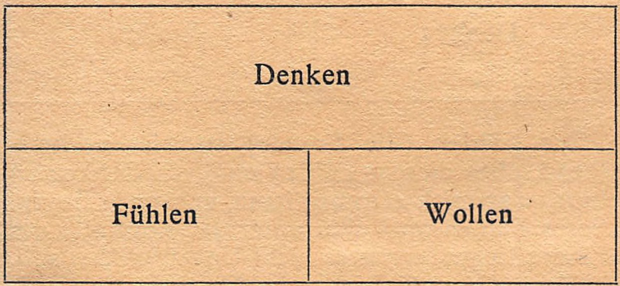
*Kronprinz*, Wintersport, St. Moritz, i*ch* ei*l*e *h*i*n* 6. V. (18)82.

*Prinz Eitel Fritz*, eitel, anmaßend, keck, *keck*e *F*eh*m*e 7. VII. (18)83.

## Denken, Fühlen, Wollen im Geschäft.

Unser Geist ist eine Einheit, wenn er sich auch in verschiedener Weise äußert, und so ist in der Praxis jede dieser Äußerungen noch von anderen, wenn auch in schwächerem Maße, begleitet. Das Denken ist begleitet von Fühlen und Wollen, das Fühlen von Denken und Wollen, und das Wollen von Denken und Fühlen. Wir wollen uns das an einem Beispiele klar machen. Nehmen wir an, ich wäre ein Kaufmann mit dem Hauptgeschäft in Berlin und Zweigniederlassungen in Hamburg, Köln, München und Dresden. Ich komme eben von England zurück und setze mich nun hin, um aus den Eintragungen zu ersehen, welche Geschäfte in meiner Abwesenheit abgeschlossen wurden. Das ist eine Handlung. Was ist der Geisteszustand, der ihr zugrunde liegt? Er läßt sich durch Zeichnung I wiedergeben.

I

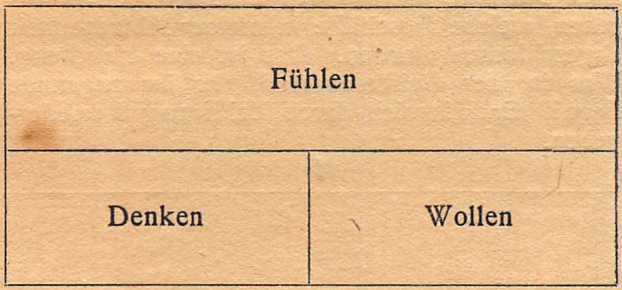



Das Denken (das Nachdenken über die Eintragungen und ihre Bedeutung) nimmt den größten Raum ein, aber die beiden anderen sind auch da. Das Fühlen, weil ich den Wunsch habe, etwas zu erfahren, und weil die Kenntnis der in meiner Abwesenheit abgeschlossenen Geschäfte mich entweder angenehm oder unangenehm berührt, je nachdem die Abschlüsse meiner Ansicht nach vorteilhaft oder unvorteilhaft

waren. Auch das Wollen ist da, denn ich *wollte* ja die Kenntnis erlangen und will meine weiteren Maßregeln darnach einrichten. Das Denken ist hier vorherrschend, während Fühlen und Wollen untergeordnet sind.

Wenn ich finde, daß meine Firma gute Geschäfte gemacht hat, und aus der Korrespondenz hervorgeht, daß die Kunden mit der Ware außerordentlich zufrieden sind, bin ich hocherfreut, und es ist ein Genuß für mich, das Ganze nochmals durchzublättern und zu sehen, welch schönen Erfolg meine vorhergegangene harte Arbeit gezeitigt hat. Mein Geisteszustand gleicht jetzt Zeichnung II:

II

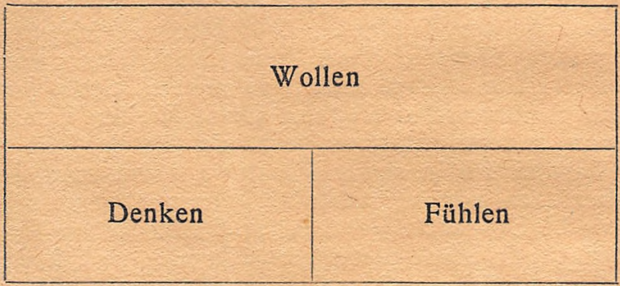



Das Fühlen (die Freude) ist hier vorherrschend, aber diesem Fühlen muß ein Denken an etwas, was mich erfreuen kann, zugrunde liegen. Dieses Fühlen muß aber unter der Kontrolle des Willens liegen, wenn es nicht Unheil stiften soll.

Wenn dieser Geisteszustand eine Zeitlang gedauert hat, wird das Denken wieder vorherrschend. Ich überlege mir, daß doch kein Grund vorhanden ist, warum ich in Hannover und Frankfurt nicht auch gute Geschäfte machen soll, nachdem das in Hamburg, Köln, München und Dresden der Fall ist. Und so fasse ich einen Entschluß, auch in Hannover und Frankfurt Zweigniederlassungen zu eröffnen, und je mehr ich darüber nachdenke, desto stärker wird mein

Wille, den Entschluß in die Tat umzusetzen. Mein Geisteszustand gleicht jetzt Zeichnung III:

III




Hier ist das Wollen vorherrschend, während Denken und Fühlen untergeordnet sind. Dem Entschluß liegt der Gedanke zugrunde, und das Gefühl des Erfolges fördert den Entschluß.

Die Zeichnungen sollen selbstredend nur eine Veranschaulichung in groben Umrissen geben und nicht das genaue Verhältnis der drei Geisteskräfte darstellen. Das Ganze aber zeigt die innige Verbindung derselben in unseren Handlungen und die Notwendigkeit, sie alle drei gleichmäßig auszubilden und keiner eine dauernde Vorherrschaft zu gestatten, wenn wir erfolgreich sein wollen in unserem Tun und Lassen.

### 4. Denkübung.

Wählen Sie von nachstehender Liste zwei Männer aus, deren Lebensgeschichte Ihnen ziemlich bekannt ist, oder die Sie leicht nachlesen können, und versuchen Sie dann festzustellen, welche Art von lebendigen Gedanken sie zu ihren Taten geführt hat.

1. Columbus.
2. Gutenberg.
3. Karl der Große.
4. Goethe.
5. Richard Wagner.
6. Marconi.
7. Benz.
8. Fugger.
9. Bismarck.
10. Rothschild.

## Beispiel: Marconi

Von großer natürlicher Begabung; aber die Fähigkeit, sich auf Probleme zu konzentrieren, wäre nicht fruchtbringend geworden ohne den Antrieb des Fühlens. Er fühlte in sich den großen Wunsch, ohne Draht Nachrichten von einem Punkt zum andern zu senden, und zwar durch ätherische Wellen. Diese Wellen waren von anderen Männern entdeckt worden, aber Marconi sah in seiner Phantasie, wozu man sie benützen könnte, wenn sie genau abgemessen sind. Er machte Versuche und hatte keinen Erfolg. Er machte weitere Versuche und hatte etwas Erfolg und schließlich kam ein ganzer Erfolg.

Die psychologischen Stufen waren folgende: *Wissen* gewisser Tatsachen mit Bezug auf ätherische Wellen. *Phantasie* in Tätigkeit betreffend Verwendung und Nutzen dieser Wellen. Die Phantasie erweckt den *Wunsch* (Fühlen); der Wunsch erzeugt den *Entschluß;* der Entschluß weckt den *Willen* und dieser führt zur *Handlung*. Arbeit, harte, unermüdliche Arbeit folgt. Hoffnung und Furcht lösen einander ab, und schließlich: der *Erfolg*.

Marconis lebendige Gedanken sind solche, welche von der Phantasie kommen, dem geistigen Bilde eines wünschenswerten Zustandes, welcher noch nicht existiert (da ist), wohl aber herbeigeführt werden kann. An solchen Vorbildern können wir dann sehen, worin wir selbst noch schwach sind und auf dessen Ausbildung wir unser besonderes Augenmerk richten müssen.

## Initiative (Unternehmungsgeist.)

Initiative ist das, was der großen Masse der Deutschen immer noch fehlt, man könnte sagen, daß ihr Mangel die Erbsünde des 30 jährigen Krieges ist. Mehr als zwei Jahrhunderte hat die deutsche Nation an den furchtbaren Folgen

dieses Krieges gelitten. Wer den deutschen Charakter und seine Mängel wie Bedientenseele, Überschätzung alles Fremden und Mißachtung des Deutschen verstehen will, der muß auf jene traurige Zeit zurückgreifen, in der Deutsche die Schweden, Franzosen und Türken gegen ihre deutschen Brüder ins Land riefen, mit dem Erfolg, daß sie schließlich selbst auch von denen, die sie gerufen hatten, geknechtet und ausgesaugt wurden. Geknebelt und erdrosselt wurde da auch der deutsche Unternehmungsgeist, der im Mittelalter unter den Augsburger und Nürnberger Kaufherren und den freien Hansastädten des Nordens so herrlich erblüht war.

Aber so wie das Deutsche Reich politisch zu neuer Macht erstanden ist, so muß auch deutscher Unternehmungsgeist zu neuem Leben erwachen. Gewiß haben sich in den letzten vierzig Jahren eine ganze Anzahl von Unternehmungen auf verschiedenen Gebieten zu gewaltiger Größe entwickelt, aber die Initiative dazu ging von verhältnismäßig wenigen Männern aus; die andern waren geschickte, treue, gewissenhafte Mitarbeiter, hochzuschätzen in ihrer Art, aber sie waren Gefolge, nicht Führer. neu erwachen

Wie viele Menschen in dieser Nation von nahezu 70 Millionen haben sich ein bestimmtes hohes Ziel gesetzt und steuern unentwegt darauf zu, komme was da wolle? — Die meisten haben sich doch überhaupt kein bestimmtes Ziel gesetzt, sie nehmen das Leben, wie es kommt. Sie hoffen, daß es gut kommen möge, aber sie zwingen es nicht durch ihre Handlungen, daß es gut kommen muß. So versuchte gestern ein Herr mir klarzumachen, zu welch vollkommener Harmonie die Menschen „einmal" gelangen werden. Er hat sicher schon viel davon geträumt. Das Träumen ist ja auch die am wenigsten anstrengende Beschäftigung. Aber ich habe noch nie bemerkt, daß er je den kleinsten Schritt getan hätte, um dem erträumten Ziele näherzu-

kommen. Der Mann ist in seinem eigenen Fache sehr begabt, er hat aber nie etwas unternommen, um sich zur Geltung zu bringen.

**Führen nicht führen lassen**

Der Durchschnittsdeutsche kann noch nicht führen, er will geführt sein. Vor allem erwartet er, daß die Regierung überall die Führung in die Hand nimmt, dann folgt er gerne nach. Welcher Andrang ist beständig zur Beamtenlaufbahn aller Grade! Dort wird man schön geführt und ist fürs Alter versorgt. Und wer nicht Beamter werden kann, der ruft jetzt nach staatlicher Versicherung jeglicher Art. Muß man sich da nicht sagen, daß diejenigen, die so rufen, kein Selbstvertrauen, kein Vertrauen in die eigene Tüchtigkeit haben? Daß sie nicht den Mut haben, selbst etwas zu unternehmen und sich so einen sorgenfreien Lebensabend zu sichern? Gewiß gibt es unter den Beamten auch sehr tüchtige Leute, auch Leute mit Initiative, sonst könnte ja der Staat nicht bestehen.

Zweck dieser Zeilen ist auch nicht zu predigen, sondern die Initiative überall da zu wecken, wo sie bis jetzt geschlummert hat. Denn je mehr Männer mit Initiative, mit selbständigem Unternehmungsgeist eine Nation in sich birgt, desto mehr wird sie blühen und gedeihen zum Wohle des Ganzen und jedes Einzelnen, nicht zuletzt dessen, der Initiative gezeigt und betätigt hat.

**Nicht verschieben**

Wie oft sind schon Leute zu mir gekommen und haben mich um Rat gefragt, wie sie ihren Umsatz vergrößern, ihr Geschäft heben könnten, und ich habe ihnen meinen Rat gegeben. Aber wenn ich sie nach einer Woche fragte, was sie schon in dieser Richtung getan haben, habe ich häufig die Antwort erhalten, sie seien noch nicht dazu gekommen, und ich mußte sie oft noch fünf-, sechsmal fragen, bis ich sie endlich so weit brachte, daß sie ernstliche Schritte unternahmen.

Es ist doch beschämend, so wenig Unter-

nehmungsgeist zu haben, daß man sich selbst dort, wo schöner Gewinn winkt, nicht zur Tat aufraffen kann. Also heraus aus dem Träumen und energisch zugreifen und zwar nicht nur dann, wenn wir aufgefordert werden und uns der Weg gezeigt wird, sondern aus eigenem Antriebe sich umsehen und zugreifen, wo sich nur eine Gelegenheit bietet, und nicht loslassen, bis man sie entsprechend verwertet hat. Die Hilfe anderer ist immer ungewiß, darum: „Hilf dir selbst“. Warum sollten auch andere mehr Interesse für Ihr Wohlergehen haben, als Sie selbst zeigen? Darum nochmals: „Hilf dir selbst“.

## Neue Gedanken.

Wer im Leben vorwärts kommen will, der darf nicht nur die ausgetretenen Pfade wandeln, welche alle anderen gehen, nein, er muß selbst Pfadfinder sein, er muß selbst neue Gedanken hervorbringen und mit ihrer Hilfe sich emporarbeiten. Aber neue Gedanken lassen sich zumeist nicht aus dem Ärmel schütteln, sondern sind gewöhnlich das Ergebnis ausdauernder, folgerichtiger Arbeit. Wenn das von der großen Masse des Volkes richtig erkannt und beherzigt würde, dann würden viel mehr neue Gedanken zur Welt kommen.

Das Volk meint, neue, große Gedanken können nur von einigen wenigen Genies ausgehen, und deshalb machen die meisten schon gar keinen Versuch, keine Anstrengung, selbst neue Gedanken hervorzubringen. Gleichzeitig haben sie eine sehr verkehrte Auffassung vom Wesen des Genies. Genie, glauben sie, wäre Genie ein gottbegnadetes Wesen, das sich nur hinsetzen und die Hände ruhig in den Schoß legen braucht und auf das die guten Gedanken dann herniederkommen wie die Blüten auf den, welcher sich an einem luftbewegten Maientag unter einen Apfelbaum gesetzt. So etwas kann höchstens beim musikalischen Genie vorkommen; auf allen

anderen Gebieten beruht mindestens die Hälfte des Genies auf harter, ausdauernder Arbeit. Das kann man gar nicht oft genug wiederholen. Lesen Sie die Lebensbeschreibungen großer Männer und Sie werden es darin bewahrheitet finden.

Material sammeln

Die Grundlage für neue Gedanken bildet das Ansammeln von vielem, geeignetem, wohlausgewähltem Stoff. Sie legen sich also für jeden Gegenstand, der Sie interessiert oder interessieren sollte, eine Sammlung von Zetteln an, auf welche Sie Ihre jeweiligen Gedanken über den Gegenstand oder die Gedanken anderer, die Sie gehört oder gelesen haben, schreiben oder diesbezügliche Ausschnitte aus Zeitungen usw. kleben.

Von Zeit zu Zeit, wenn Sie gerade Muße haben, nehmen Sie alles, was Sie über einen Gegenstand gesammelt haben, vor, lesen es sorgfältig durch und denken nun darüber nach, unter Umständen lassen Sie auch Ihre Phantasie mitspielen. Dann denken Sie darüber nach, ob nicht auch Gedanken, Erfahrungen usw. aus anderen Gebieten herangezogen werden könnten, und dann strengen Sie sich an, auf irgendeinen neuen Gedanken über diesen Gegenstand zu kommen. Gelingt es Ihnen noch nicht, so betrachten Sie während der nächsten Zeit alles, was tagsüber vorgeht, unter dem Gesichtspunkt, daß Sie auf dem gewünschten Gebiete zu einem neuen Gedanken gelangen wollen. Kommt dieser immer noch nicht, so setzen Sie ein, alles Bisherige nach verschiedenen Gesichtspunkten einer strengen Kritik zu unterwerfen, und da werden sich Ihnen häufig neue Gesichtspunkte auftun und neue Gedanken in Ihnen erwachen. Was Ihnen eingefallen ist, zeichnen Sie ebenfalls auf. Dann lassen Sie die Sache ruhen, bis Sie mehr Material über den Gegenstand gesammelt haben, und gehen dann wieder in derselben Weise vor.

Manchmal wird Ihnen auch schon in der Zwischenzeit ein guter Gedanke ganz unvermutet gekommen sein, den Sie dann entweder sofort verwerten können, oder dem Material einverleiben. Auf diese Art bereiten Sie Material über die verschiedensten Angelegenheiten vor, und wenn Sie plötzlich etwas benötigen, brauchen Sie das Material nur vorholen und sorgfältig durchgehen. Sie müssen dadurch zu günstigen Ergebnissen gelangen.

### 1. Übung zur Erlangung von Initiative und neuen Gedanken.

Beginnen Sie in Ihrem eigenen Berufe irgend etwas, was außerhalb Ihres täglichen Geleises liegt und wozu Sie nicht verpflichtet sind, was aber lehrreich oder sonst nützlich für Sie werden kann. Angenommen, Sie seien Verkäufer in einem Geschäft, so überlegen Sie sich, wie Sie die Waren in einer von den landläufigen Phrasen abweichenden Art anpreisen können, und beobachten dabei scharf die Mienen der Käufer, um zu sehen, wie die neue Art wirkt. Je nach den Gegenständen, die Sie verkaufen, machen Sie Versuche, wie Sie beim Packen eine besonders eigenartige und gefällige Form der Pakete zustande bringen.

Sind Sie Korrespondent, so befleißigen Sie sich, einen besonders gefälligen Briefstil herauszuarbeiten.

Als selbständiger Kaufmann legen Sie sich eine Sammlung von Anzeigen in Ihrer eigenen und verwandten Branchen an. Zu diesem Zwecke verfolgen Sie nicht nur die Anzeigen in den Tageszeitungen Ihrer eigenen Stadt, sondern verschaffen sich von Zeit zu Zeit auch Blätter anderer, entfernter Städte des eigenen Landes und hervorragender Zeitungen anderer Länder; ebenso die besten Zeitschriften des eigenen und anderer Länder. Lesen Sie die An-

zeigen sorgfältig durch und stellen Sie fest, an welche Gefühle sie sich wenden: Selbsterhaltungstrieb (Gesundheit), Erwerbssinn, Ehrgeiz, Eitelkeit oder was sonst. Überlegen Sie sich nun, an welche Gefühle *Sie* sich mit *Ihren* Waren wenden müssen, und wie Sie das am geschicktesten machen. Sie sollen die Anzeigen nicht deshalb sammeln, um sie einfach abzuschreiben, sondern nur um Anregung daraus zu gewinnen, die den Anstoß zu neuen Gedanken gibt.

Ihre Anzeige

Ihre Anzeige muß durch irgend etwas sich von den Anzeigen Ihrer Konkurrenten unterscheiden, um die Aufmerksamkeit und das Interesse der Leser auf sich zu ziehen. Die Aufmerksamkeit dadurch, daß sie in die Augen fällt, das Interesse durch ein packendes Schlagwort, oder einen packenden Satz, der die Neugierde der Leser erregt und sie zwingt, auch das übrige zu lesen, auch wenn es in kleinerem Satze folgt. Mehr darüber unter Reklame. Augenblicklich sollen Sie ja nur Ihre Initiative dadurch zeigen, daß Sie durch Sammeln von Material den Grundstein zu neuer, eigenartiger, erfolgreicher Reklame legen.

Sind Sie Industrieller, so nehmen Sie sich während des nächsten Monats täglich etwas Zeit, um den Betrieb in Ihrer Fabrik bis in die kleinste einzelne Handlung genau zu beobachten, und herauszufinden, welche Vereinfachungen sich noch machen lassen, welche Handgriffe Ihrer Fabrikarbeiter verkehrt, ungeschickt, überflüssig sind, wie sie sich durch einfachere, bequemere und weniger ermüdende ersetzen lassen, wodurch die tägliche Arbeitsleistung jedes Arbeiters gesteigert wird.

Diese Übung gilt nicht nur für Industrielle, sondern für alle Arten von Unternehmungen und Betrieben, in denen körperliche Arbeit geleistet wird, besonders auch in allen Handwerken, sowohl für die Leiter der Unternehmungen als auch für die Arbeiter selbst. Ferner beobachte

man, ob die Werkzeuge ihren Zweck vollkommen erfüllen, ob sie leicht und schnell zu handhaben sind oder nicht, und denke nach und versuche, wie sie sich verbessern ließen.

Der Wissenschaftler versuche sich etwas kaufmännische Kenntnisse anzueignen, was ihm in verschiedenen Lebenslagen auch praktisch zustatten kommen wird. Der Jurist und Mediziner beachte auch die Psychologie, die ihnen manche Erscheinung erklären und sie vor manchem Irrtum bewahren wird. Der Finanzmann studiere das Finanzsystem und die wirtschaftliche Entwicklung der Kulturvölker des Altertums. Der Schüler einer mittleren oder höheren Schule pflege neben seinen Studien auch die Entwicklung von Energie, Willen und anderen nützlichen Charaktereigenschaften. So muß jeder seine Initiative in etwas üben, was nicht augenblicklich oder nicht ausdrücklich von ihm, wenigstens nicht in dieser ausgesprochenen Form, verlangt wird, zu dessen Ausführung er sich also freiwillig entschließt.

---

*Benützung beider Augen* beim Lesen. Für die Schonung der Augen ist es wichtig, daß man beim Lesen das Buch so vor sich legt oder hält, daß beide Augen in gleicher Entfernung von der Mitte der Zeilen sind, da sonst das eine Auge, das im Winkel sehen muß, dadurch sehr angestrengt wird. Das sogenannte Meisterauge leistet so wie so schon mehr Arbeit als das andere. Bei den meisten Leuten ist das rechte Auge das Meisterauge, bei manchen aber das linke. Welches das Meisterauge ist, läßt sich leicht finden. Man sieht auf eine senkrechte Linie in einiger Entfernung mit beiden Augen und hält den Zeigefinger so, daß er die Linie deckt. Dann schließt man das eine Auge. Deckt der Zeigefinger unverändert noch die Linie, so ist das offene Auge das Meisterauge, verschiebt

er sich aber anscheinend nach der Seite, so ist das geschlossene Auge das Meisterauge.

### Tägliche Dauer des Studiums.

Wie lange und wie viel kann man im Tage lernen, um es auch auf die Dauer zu behalten?

Es hilft nichts, sich stundenlang hinter ein Buch zu setzen, oder Wörter und Sätze hundertmal mit den Lippen zu wiederholen, während die Gedanken in der Ferne herumschweifen, sondern eine halbe Stunde aufmerksamen Lernens ist von viel mehr dauerndem Werte. Wer 6 oder höchstens 8 Stunden im Tage angestrengt gelernt hat, hat ein gutes Tageswerk vollbracht. Wer mehr versucht, plagt sich unnötig und kommt doch nicht weiter.

Um dies zu erklären, muß ich einige kurze Bemerkungen über das Gehirn vorausschicken.

Gehirn

Das Gehirn besteht aus zusammengerolltem Stoffe, innen weiß und außen grau mit tiefen Einschnitten in den Stoff, der dadurch in bestimmte Abteilungen sich abscheidet. Der Stoff besteht aus Zellen, welche die Nervenkraft erzeugen, wie die Leberzellen die Galle. Von dem größeren oder kleineren Betrage dieser Nervenkraft hängt nun das Bewußtsein und die Fähigkeit und die Energie zu lernen ab, da bei allen bewußten und freiwilligen Verfahren des Verstandes eine große Menge Nervenkraft verbraucht wird.

Der Betrag an Nervenkraft ist bei verschiedenen Personen sehr verschieden und wechselt selbst bei ein und derselben Person zu verschiedenen Zeiten sehr bedeutend. Sobald der Betrag an Nervenkraft unter den Grad sinkt, der zum Bewußtsein notwendig ist, tritt der Schlaf ein, der dann dem Gehirne die Gelegenheit bietet, einen neuen Vorrat anzusammeln. Da unter gewöhnlichen Umständen unser Gehirn während des Schlafes nur sehr wenig arbeitet, verbraucht es nur sehr wenig Nervenkraft, wes-

halb wir am Morgen den größten Vorrat haben und deshalb auch am besten denken, forschen und lernen können. Je angestrengter wir denken oder lernen, desto mehr Nervenkraft und desto schneller verbrauchen wir sie, so das wir gewöhnlich nach ungefähr zwei Stunden einer Erholung bedürfen, d. h. den Verbrauch an Nervenkraft einstellen müssen, bis unser Gehirn Zeit gehabt hat, einen neuen Vorrat zu erzeugen und anzusammeln. Erholung besteht aber durchaus nicht immer in einem bloßen Nichtstun, sondern oftmals vielmehr in einem Wechsel der Beschäftigung, so daß eine andere Fähigkeit des Geistes ins Spiel gerufen wird, oder psychologisch gesprochen, die Seele auf eine andere Art sich äußern muß. Diese verschiedenen Fähigkeiten oder Arten der Seelenäußerung scheinen nun mit bestimmten Plätzen in der Gehirnmasse in Beziehung zu stehen, ohne daß wir bis jetzt Bestimmtes darüber angeben könnten. Außerdem scheint jede Fähigkeit einen gewissen Vorrat an Nervenkraft eigens für sich zu bewahren, obgleich es außer Zweifel scheint, daß eine stark angestrengte Fähigkeit auch von anderen Gehirnteilen Nahrung bis zu einem gewissen Grade zuzieht. Wir finden nämlich, daß, wenn wir von dem Studium eines Gegenstandes, z. B. Mathematik oder Sprachen, ganz ermüdet sind, wir uns bald wieder frisch finden, sobald wir zu einem anderen Gegenstand, z. B. zur Musik oder Geographie übergehen, der eine andere Fähigkeit in Anspruch nimmt und die ermüdete ausruhen läßt.

Der beschränkte Vorrat an Nervenkraft ist die Ursache, warum wir täglich uns nur ein ebenfalls beschränktes Maß von Kenntnis aneignen können, denn sobald der Vorrat an Nervenkraft sich seinem Ende zuneigt, werden die Eindrücke schwach und lassen sich deshalb auch nur schwer, wenn überhaupt zurückrufen. Wenngleich nun das Maß an dauernder Kenntnis, das

wir uns täglich aneignen können, ein beschränktes ist, so ist es doch kein bestimmtes, d. h. es ist keine scharfe Grenze gezogen, daß wir täglich z. B. nur 200 Wörter einer neuen Sprache oder nur 10 Seiten eines Buches lernen können; es hängt vielmehr davon ab, wieviel Nervenkraft wir auf jeden Eindruck verwenden müssen, um ihn stark genug zu machen, daß wir ihn späterhin auf Wunsch sofort zurückrufen können. Es ist deshalb klar, daß derjenige, der auf jeden Eindruck nur wenig Nervenkraft zu verwenden braucht, sich im Tage leicht drei- und vierfach soviel Kenntnisse aneignen kann, als derjenige, der viel Nervenkraft zur Gewinnung jedes einzelnen Eindruckes aufbrauchen muß. Es ist eine bekannte Tatsache, daß der eine leicht, der andere schwer lernt, aber selbst der, welcher leicht lernt, lernt nicht alle Fächer leicht, sondern gewöhnlich nur eins, zwei oder drei, bei welchen er dieselbe Fähigkeit, die er in größerem Maßstabe besitzt, ins Spiel bringen kann.

## Die Ausbildung der linken Hand.

Seit Urzeiten hat sich ein gewisses Vorurteil gegen und eine gewisse Verachtung für die linke Hand herausgebildet und eingebürgert, aber welch triftigen Grund gibt es dafür? Warum sollte die linke Hand schlechter sein als die rechte?? Man wird vielleicht sagen, die rechte Hand sei von Natur aus geschickter als die linke, gerade wie bei linkshändigen Leuten die linke Hand von Natur aus geschickter sei als die rechte. Daß bei einzelnen die Bevorzugung der einen oder anderen Hand eine Folge natürlicher Veranlagung und natürlichen Triebes ist, das ist nicht zu bestreiten, daß aber bei der großen Mehrzahl von Menschen der Naturtrieb ein neutraler und die Bevorzugung der rechten Hand nur eine Folge der Erziehung und Gewohnheit ist, läßt sich ebenfalls erweisen. Daß aber selbst der stärkste Naturtrieb einer Ausbildung der

anderseitigen Hand nicht im Wege steht, zeigen gerade die linkshändigen Leute, die, ich darf sagen, ausnahmslos die komplizierte Arbeit des Schreibens mit der rechten Hand verrichten.

Man hat früher geglaubt, daß man durch die Ausbildung der linken Hand die Fähigkeit, Sprachen zu lernen, verdoppeln könnte, indem man folgenden Gedankengang zugrunde legte:

Die Gehirnmasse besteht aus zwei Hälften, die durch einen tiefen Einschnitt beinahe voneinander getrennt sind. Es ist nun durch zahlreiche Beobachtungen erwiesen, daß bei den meisten Leuten, d. h. denjenigen, welche die meisten Verrichtungen mit der rechten Hand vornehmen, nur die Sprachzentren der linken Gehirnhälfte entwickelt oder arbeitsfähig sind. Denn wenn diese linke Gehirnhälfte eine bedeutende Verletzung erleidet, die rechte aber unversehrt bleibt, so verlieren diese Leute das Sprachvermögen gänzlich, lernen aber dann allmählich wieder sprechen genau nach Art der kleinen Kinder. Dies zeigt, daß die rechte Gehirnhälfte ebenfalls Sprachzentren enthält, dieselben aber während der Dienstleistung der linken Gehirnhälfte brach liegen und erst dann zur Entwicklung gelangen, wenn sich die Anforderung notgedrungen direkt an sie richtet.

Bei linkshändigen (volkstümlich linkischen) Personen verhält sich die Sache gerade umgekehrt. Eine Verletzung der linken Gehirnhälfte beraubt sie des Sprachvermögens nicht, wohl aber eine Verletzung der rechten Gehirnhälfte. Ist dann die linke Gehirnhälfte noch unverletzt, so können sie allmählich das Sprachvermögen wieder gewinnen; gerade wie die rechtshändigen Leute mit verletzter linker, aber unversehrter rechter Gehirnhälfte. Daraus läßt sich schließen, daß die jeweilige größere Tätigkeit der einen oder anderen Hand (und Arm) einen gewissen Einfluß auf die Entwicklung der gegenseitigen Gehirnhälfte ausübt, obgleich diese Entwicklung

nicht absolut durch die Tätigkeit der anderseitigen Hand bestimmt wird.

Daraus glaubte man schließen zu können, daß durch eine mehr gleichartige Beschäftigung beider Hände sich die Sprachzentren beider Gehirnhälften entwickeln lassen. Die anatomischen Forschungen haben aber ergeben, daß dies unmöglich sei. Wenn das eine Sprachzentrum zerstört wird, kann das andere wohl die Arbeit allmählich übernehmen, aber gleichzeitig können beide nicht tätig sein.

Nichtsdestoweniger möchte ich empfehlen, auch die linke Hand auszubilden, weil es im praktischen Leben viele Vorteile bringt, wenn man beide Hände ordentlich gebrauchen kann. Besonders bei größeren und kleineren Verletzungen der einen Hand ist es gut, wenn die andere dafür einspringen kann.

### 3. Konzentrationsübung — Der Rösselsprung.

Der Gegenstand dieser Aufgabe ist, den Springer in Diagonalen über das ganze Brett zu führen und zum Ausgangspunkte zurückzubringen, ohne ein Feld auszulassen oder eines zweimal zu berühren. Fängt der Springer z. B. bei No. 1 an, so muß er, wie aus der Zeichnung auf dem beiliegenden losen Blatt ersichtlich, folgenden Weg einschlagen:

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 11 | 5 | 15 | 32 | 47 | 64 | 54 | 60 | 50 | 35 |
| 41 | 26 | 9 | 3 | 13 | 7 | 24 | 39 | 56 | 62 | 45 |
| 30 | 20 | 37 | 22 | 28 | 38 | 21 | 36 | 19 | 25 | 10 |
| 4 | 14 | 8 | 23 | 40 | 55 | 61 | 51 | 57 | 42 | 59 |
| 53 | 63 | 48 | 31 | 16 | 6 | 12 | 2 | 17 | 34 | 49 |
| 43 | 58 | 52 | 46 | 29 | 44 | 27 | 33 | 18—1. | | |

Der Rösselsprung wird als eine der schwierigsten Gedächtnisaufgaben betrachtet; wer jedoch die „Die“-Reihe nach Art der Sprachenreihe seinem Gedächtnisse einprägt, kann dieses Kunststück ohne weiteres ausführen, indem er im stillen an die Reihe denkt, laut aber nur die Zahlen ausspricht, welche die einzelnen Wörter

ausdrücken. In Wörtern, welche mehr als zwei Mitlauter enthalten, welche Zahlen ausdrücken, gelten natürlich nur die zwei ersten, da das Schachbrett bloß 64 Felder hat und deshalb nur zweistellige Zahlen in Betracht kommen können. Da die Wörter nicht nur in einer Beziehung zueinander *stehen,* sondern auch die oben erwähnten Zahlen der Reihe nach ausdrücken müssen, so ist die Auswahl von Wörtern eine beschränkte, weshalb die Beziehungen zwischen den Wörtern nicht so auffallend sind, als in der früher angeführten Reihe: eine desto bessere Übung ist es jedoch für den Schüler, diese Bestimmungen aufzusuchen.

Die, Diät, Aal, Adel, Mann, Ring, Schere, Lehre, Schatz, Lust, Mahl, Rede, ohne Scheu, pah! wie?, *die* Emma, Auge, Näherei, Mappe, Lasche, Schuhnaht, eure Ahle, weiß, Nase, Wange, Nonne, einfach, Muff, Naht, Wäsche, Dieb, eine Eule, diese Eule, Ohr, Tor, Efeu, Name, Rose, Lilie, Schatten, Latte, lang, Rennbahn, Labung, Lammsbraten, Champagner, raufen, Mut, Taucher, scheu, Donna, Anna, Tag der Freude, Myrte, Rübe, rühmlich, Laffe, Laune, Räuschchen, nippen, rar, Einkauf, Mama, Taufe, die.

Sie sehen, daß das erste und letzte Wort „die" ist, weshalb Sie bei einem beliebigen Felde anfangen können, z. B. 19 = Dieb, und alsdann weiterfahren, vorwärts oder rückwärts, z. B. *Dieb, eine Eule,* bis Sie zu *Taufe, die* kommen, worauf Sie mit *Diät* weiterfahren, bis Sie zu *Dieb* kommen, womit Sie angefangen haben. Am leichtesten ist es, wenn Sie es jemand anderem überlassen, den Feldern auf dem Brette zu folgen, während Sie sich die Augen verbinden lassen und nur die Zahlen ausrufen.

Beachten Sie auch, daß der Unterschied zwischen je zwei der obigen Zahlen stets 6, 10, 15 oder 17 beträgt.

Schachspieler, welchen die im Schachspiel ge-

bräuchliche Art der Felderbezeichnung durch Buchstaben und Zahlen geläufig ist, können folgende Reihe statt der „Die"-Reihe lernen, wobei der Anfangsbuchstabe des Wortes den Buchstaben, der letzte gesprochene Konsonant die Zahl angibt (z steht für c):

Affe $a_8$, Ziege $c_7$, Eva $e_8$, Gang $g_7$, Halle $h_5$, Geweih $g_3$, Haide $h_1$, Farren $f_2$, Duft $d_1$, Bohnen $b_2$, Ziererei $c_4$, Amme $a_3$, Ball $b_5$, Achtung! $a_7$, Zuruf $c_8$, Eingang $e_7$, Gutshof $g_8$, horch $h_6$, Geflüster $g_4$, Herzchen $h_2$, Freude $f_1$, eitler Traum $e_3$, Fabel $f_5$, deutsch $d_6$, Elsässer $e_4$, französisch $f_6$, Duell $d_5$, Fehler $f_4$, ethisch $e_6$, Douceur $d_4$, Zeche $c_6$, Alkohol $a_5$, Bock $b_7$, das Vieh $d_8$, flink $f_7$, Hilfe $h_8$, gefährlich $g_6$, Hinterlader $h_4$, geladen $g_2$, Erntefest $e_1$, zum Tanzen $c_2$, Arbeit $a_1$, Bräutigam $b_3$, zur Braut $c_1$, ewig dein $e_2$, geflunkert $g_1$, Hausdame $h_3$, gefühlvoll $g_5$, Hoffnung $h_7$, Fohlenkauf $f_8$, danke! $d_7$, Brief $b_8$, an mich $a_6$, Briefträger $b_4$ abgeben $a_2$, zu bequem $c_3$, Bett $b_1$, Daunen $d_2$, feines Heim $f_3$, Engel $e_5$, duldsam $d_3$, Zulu $c_5$, Afrikaner $a_4$, Bauch $b_6$, Affe $a_8$.

Die häufige Wiederholung dieser Aufgabe ist eine ausgezeichnete Konzentrationsübung, da Sie rasch an die Wörter denken, sie in Gedanken schnell in Zahlen übersetzen müssen und nur die Zahlen laut aussprechen dürfen. Aber während Sie die Zahlen finden und aussprechen, dürfen Sie das Wort selbst nicht aus dem Bewußtsein verlieren, weil es Sie gleich wieder an das nächste Wort erinnern muß. Diese mehrseitige Tätigkeit des Geistes rasch und ohne Stocken durchzuführen, erfordert eine angespannte Aufmerksamkeit. Läßt die Aufmerksamkeit nur einen Augenblick nach, so stockt man schon und ist dadurch gezwungen, sich sofort wieder scharf zu konzentrieren.

### 9. Willensübung.

Sie stehen von jetzt ab nochmals um eine

halbe Stunde früher auf und richten Ihre Zeit zum Schlafengehen darnach ein. Frühes Schlafengehen und frühes Aufstehen wird Sie jung und frisch erhalten.

## 10. Willensübung.

Sie setzen die 4. Willensübung fort. So oft Sie dagegen verstoßen, werden Sie sich jetzt eine Strafe auferlegen, indem Sie am nächsten Tag je nach der Schwere des Verstoßes das Rauchen oder den Alkoholgenuß auf die Hälfte herabsetzen oder sich denselben ganz versagen, oder die Abendmahlzeit ganz ausfallen lassen. Sie werden mir darüber berichten.

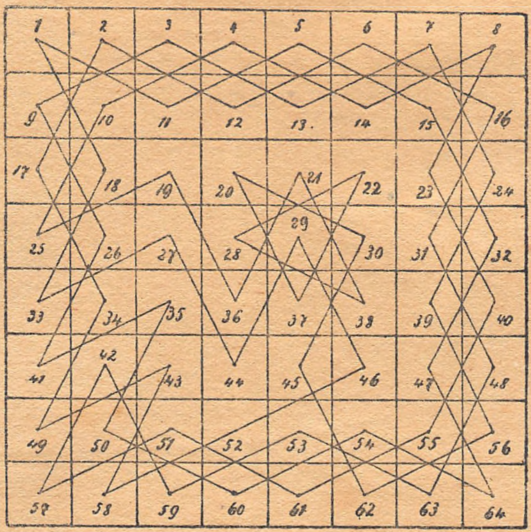
Druck: Königl. Hofbuchdruckerei Kastner & Callwey, München 2.

# Poehlmann's Geistesschulung.

## Der Rösselsprung.

Der Gegenstand dieser Aufgabe ist, den Springer in Diagonalen über das ganze Brett zu führen und zum Ausgangspunkte zurückzubringen, ohne ein Feld auszulassen oder eines zweimal zu berühren. Fängt der Springer z. B. bei Nr. 1 an, so muss er, wie auf der Zeichnung ersichtlich, folgenden Weg einschlagen:

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 11 | 5 | 15 | 32 | 47 | 64 | 54 | 60 | 50 | 35 |
| 41 | 26 | 9 | 3 | 13 | 7 | 24 | 39 | 56 | 62 | 45 |
| 30 | 20 | 37 | 22 | 28 | 38 | 21 | 36 | 19 | 25 | 10 |
| 4 | 14 | 8 | 23 | 40 | 55 | 61 | 51 | 57 | 42 | 59 |
| 53 | 63 | 48 | 31 | 16 | 6 | 12 | 2 | 17 | 34 | 49 |
| 43 | 58 | 52 | 46 | 29 | 44 | 27 | 33 | 18—1. | | |




Meine Schüler können obiges Kunstsück mit Leichtigkeit ausführen.

**3**

Buchnummer ..................
des Schülers

Name ..................

Strasse u. Nr. ..................

Ort ..................

# Übungsblatt zum III. Abschnitt.

**Versuchen Sie nicht die Aufgaben zu lösen, ehe Sie den III. Abschnitt gründlich durchgearbeitet haben.**

1. Verbinden Sie die folgenden Wörter nach den Anweisungen auf Seite 18 u. f. des III. Abschnittes. Die ersten drei Paare sind als Beispiele gegeben.

| | |
|---|---|
| Zimmer, Rauchzimmer, Rauchwolke | Wolke |
| Eisenbahn, Brücke, Fluss, Fisch | fischen |
| Papier, Landkarte, Deutsches Reich | Nordsee |
| Hand | Baum |
| Schule | Messer |
| Strasse | schreiben |
| Eisen | reiten |
| Mädchen | Stein |
| Daimler | Automobil |

2. Uebersetzen Sie die unten angegebenen Jahreszahlen in Wörter und verbinden Sie diese Wörter dann mit der Schlacht oder Tatsache (Erfindung etc.) wozu sie gehören.

| | | |
|---|---|---|
| Schlacht bei Lützen, blutig, rot, weiss | **Schwan** | [1]632 |
| Schiesspulver entdeckt, Explosion | **unlieb** | [1]259 |
| Luftballon, unbekannte Höhen | **geheim** | [1]783 |
| Buchdruckerkunst | | 1440 |
| Fernrohr | | 1608 |
| Thermometer | | 1605 |
| Barometer | | 1643 |
| Telephon | | 1877 |
| Automobil | | 1885 |

3. Zeigen Sie hier die Anwenduug von Notverbindungen auf Ihren eigenen Beruf.

4. Welche direkte Nutzanwendung haben Sie aus dem Artikel „Ueberanstrengung und Oberflächlichkeit“ gezogen?

5. Geben Sie hier die Bearbeitung Ihres Beispiels für die 4. Denkübung.

6. Was haben Sie als Uebung zur Erlangung von Initiative und neuen Gedanken getan?

7. Wie lange brauchen Sie zur einmaligen Durchführung der 3. Konzentrationsübung?

8. Wann sind Sie vor Beginn des Unterrichts schlafen gegangen und wann aufgestanden? Wann gehen Sie jetzt zu Bett und wann stehen Sie jetzt auf:

9. In welchen Willensübungen sind Sie seit Ihrem letzten Bericht unterlegen, und wie oft? Welche Strafen haben Sie sich auferlegt? Wie haben dieselben gewirkt?